



Basic Training Course Pilates



ピラティス・ベーシックトレーニングコース

こんな方におすすめ!

01 姿勢・体の歪みを改善、
身体のバランスを整えたい方

02 ピラティスの知識と
技術を身に付け、
体系的に学びたい方

03 ピラティスインストラクターを
目指して、基礎から
学びたい方



ピラティスをより効果的に実践する方法と、それに関連した知識を基礎から学べる入門コース。日常生活がよりよくなるように考案されたピラティスの基礎を習得し、健康でしなやかな身体作りを目指します。

ピラティスの様々なスタイルのベースとして、ピラティスがどのようにして作られたかという歴史から基礎となる呼吸方法、基本動作、エクササイズの詳細なポイント・効果や動きの練習など、単なる健康法にとどまらないピラティスの奥の深さを学んでいきます。

ピラティス未経験の方やピラティスエクササイズだけではなく呼吸や体との関わりを感じながらピラティスをより深めてみたい方にもおすすめです。

必須受講オープン講座

ウェルカムアナトミー

※必須受講オープン講座は別料金となります。

受講資格

ピラティスに興味があり、より体系的に学びたい方。
基礎から学び、ピラティスインストラクターを目指したい方。

授業時間

全11時間

認定

修了者には「スタジオ・ヨギー公認ピラティス・ベーシック・トレーニングコース修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

講義

＜ピラティスをより効果的に実践するために＞

- ・ピラティスの背景
- ・ピラティスの原理原則
- ・ピラティス呼吸の理論と実践
- ・解剖学(インナーマッスル)

実技

＜ベーシックなピラティスエクササイズの実践＞

- ・基本動作
- ・14個のピラティスエクササイズ(目的、ポイント、練習)
(ハンドレッド、ロールアップ、ワン・レッグサークル、ローリング・ライク・ア・ボール、シングル・レッグ・ストレッチなど)
- ・エクササイズバリエーション

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

開催スタジオ または ヨギー・インスティテュート(03-5909-0854)へ

yoggy-institute.com/pilates/course/pbtc/